

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ РЕКРЕАЦІЯ

Берест О. О. викл.,
Сумський державний університет
olga.berest.67@mail.ru

Аналіз наукової літератури свідчить, що, починаючи з другої половини ХХ століття, сформувалися концепції рекреації, що розглядають рекреацію як складову часового простору, як вид людської життєдіяльності, як психологічний стан людини, як ознаку цілісного способу життя. Основні дослідницькі парадигми дослідження феномену рекреації нині концентруються в декількох напрямках: біологічному, психологічному й соціальному. Фізична рекреація стає важливим засобом відновлення і зміцнення здоров'я людей, необхідним елементом здорового способу життя, соціокультурного і соціально-психологічного розвитку особистості. [4]. Фізична рекреація як вид фізичної культури увійшла в життя студентської молоді в різних термінах і поняттях, що характеризують її окремі сторони (масова фізична культура, оздоровча, масовий спорт, активний відпочинок та ін.). У процесі вивчення сутності фізична рекреація встановлено, що насправді вона охоплює зміст усіх зазначених вище термінів. Однак до сьогодні серед учених немає єдиної думки про суть фізичної рекреації [6].

У сучасній науковій літературі [1, 2] визначають такі види рекреації:

- активну (фізичну);
- пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною чи розумовою домінантою;
- внутрішня рекреація – це рекреаційна діяльність людини за межами свого постійного місця проживання в межах регіону чи країни;
- іноземна рекреація (в'їзна) – це рекреаційна діяльність осіб-нерезидентів, у спеціально призначеній місцевості в межах країни, громадянами якої вони не перебувають;

- зарубіжна рекреація (візна) – це рекреаційна діяльність осіб-резидентів країни у межах спеціально відведених місцевостей регіону та країни, що знаходяться за межами країни-походження та середовища їх проживання;
- прикордонна рекреація – це рекреаційна діяльність людей, що мешкають у прикордонних територіях з метою здійснення рекреації на спеціально відведеній місцевості на термін, що не перевищує 24 години;
- короткочасна рекреація – з поверненням на ночівлю з місця постійного проживання (використання міських та приміських зелених зон для активного відпочинку);
- довгострокова рекреація – з ночівлею поза місцем постійного проживання.

Перейдемо безпосередньо до розгляду поняття «рекреація» в сучасній науковій літературі. Рекреація, за визначенням М. Ячнюка [6], – це збірне поняття, яке охоплює широке коло проблем, переважно пов'язаних із санітарно-курортним лікуванням і з усіма видами активного оздоровчого відпочинку: заняття фізичною культурою, туризмом, екскурсіями тощо. С. Пангелов та Т. Круцевич визначають фізичну рекреацію як вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, втрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвага і отримання задоволення від процесу занять; частина загальної фізичної культури суспільства, що може розглядатись як окремий напрям фізкультурної діяльності, як складова системи фізичного виховання різних груп населення [5].

Т. Круцевич та О. Андрєєва фізичну рекреацію розглядають з позицій кількох методологічних підходів: як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок дослідниць про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного [4].

Науковці І. Бейгул, О. Глагощук, В. Тонконог та О. Шишкіна розглядають фізичну рекреацію як діяльність, що задовольняє потреби людей у зміненні роду діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні під час занять фізичними вправами. Істотною її характеристикою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця (на присадибній ділянці, у полі, на подвір'ї тощо) [2].

М. Ячнюк наводить таке визначення: «Фізична рекреація органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної» [6].

В. Зайцев, С. Єрмаков, С. Манучарян, І. Федяй розглядають фізичну рекреацію як застосування засобів, форм та методів фізичної культури для активного відпочинку [3]. В. Зайцев, С. Єрмаков, М. Хагнер-Деренговська трактують рекреацію як збірне поняття, що охоплює широке коло проблем, в соновному пов'язаних із санаторно-курортним лікуванням та всіма видами активного відпочинку, заняття фізичною культурою, туризмом, екскурсіями, відвідування кінотеатрів, театрів, концертів, читання художньої літератури тощо [3].

У процесі вивчення підходів до поняття «рекреація» погоджуємося з висновками О. Андрєєвої стосовно того, що метою фізичної рекреації згідно різних визначень є: «відпочинок», «активний відпочинок», «організація активного відпочинку», «оздоровлення, руховий розвиток, досконалість», «оздоровчий ефект», «зміцнення здоров'я й створення бадьорого настрою духу», «активізація, підтримка й відновлення фізичних і духовних сил», «відновлення сил», «удосконалювання особистості людини», «проведення дозвілля», «заповнення дозвілля активної й здоровою діяльністю», «профілактика стомлення», «забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє

нормальному функціонуванню його організму в конкретних умовах життя», «відновлення працездатності», «підтримка й підвищення функціональної працездатності всіх органів людини», «переключення з інших видів діяльності» і «з одного виду діяльності на інший», «відволікання від звичайних видів діяльності» і «від процесів, що викликають фізичне, психічне й інтелектуальне стомлення», «розвага», «змістовна розвага», «одержання задоволення» і «насолоди» [1].

Література:

1. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–10.
2. Бейгул І. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді І. Бейгул, О. Гладощук, В. Тонконог, О. Шишкіна / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 156–160.
3. Зайцев В. П. Методологія рекреації в структурі освітнього простору / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, Хагнер-Деренговска Магдалена // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 58–65.
4. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. – № 1 – С.5–13.
5. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. – № 2. – С. 18–20.
6. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / М. Ячнюк // Фізична культура. Фізичне виховання різних верств населення. – 2012. – № 2. – С. 210–212.